

Boletín educativo para el paciente

¡No se enferme debido al consumo de alimentos! Consejos de seguridad alimentaria para personas con alto riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos *

Si bien Estados Unidos tiene uno de los índices de seguridad alimentaria más altos del mundo, anualmente uno de cada seis estadounidenses contrae alguna enfermedad transmitida por los alimentos. Cuando el sistema inmunitario está reducido, es incluso más fácil enfermarse con la comida.

Siga los consejos de esta guía para que le resulte más fácil mantenerse sano. Use las siguientes pautas para garantizar la seguridad al comprar, preparar y almacenar la comida. La tabla "Opciones de alimentos" puede servirle para escoger su comida.

Principios básicos:

1. Lávese las manos y limpie las superficies a menudo.
2. Separe los alimentos para evitar la contaminación cruzada.
3. Cocine y enfríe los alimentos a temperaturas seguras.

Preparación de los alimentos

- **Todo lo que toque los alimentos debe estar limpio.**
- Lávese las manos bien antes y después de manipular cada alimento.
- Use jabón y frótese vigorosamente durante 20 segundos bajo el chorro de agua tibia.
- Use agua caliente jabonosa durante toda la preparación de la comida para lavar platos, utensilios de cocina, cuchillos, tablas de cortar y superficies de la cocina.
- Las bacterias pueden propagarse de las superficies de la nevera a los alimentos. Asegúrese de que se limpien con regularidad todas las superficies de la nevera, como estantes, paredes y puertas, con un limpiador antibacteria (use cloro diluido: 1 cucharadita de cloro diluido en un cuarto de galón de agua).
- No use trapos ni esponjas ya que pueden acumular bacterias peligrosas. En su lugar, limpie las superficies con toallas de papel y limpiadores desinfectantes o toallitas húmedas desinfectantes.

Compras

- Coloque las carnes, aves o pescados crudos en bolsas plásticas separadas antes de colocarlos en su carrito de compra.
- Seleccione los alimentos congelados y carnes de último, justo antes de pagar.
- Lave bien las bolsas de compra reusables después de cada uso.
- Use bolsas térmicas con aislante, compresas refrigerantes o enfriadores para mantener los alimentos fríos en el camino a la casa, especialmente cuando hace calor.

Almacenamiento

- Use un termómetro de nevera para asegurarse de que la temperatura del congelador esté en 0° F o menos y la temperatura de la nevera esté entre 33 °F y 40 °F.
- Nunca deje alimentos perecederos fuera de la nevera por más de 2 horas. Las bacterias de los alimentos pueden duplicarse en 20 minutos a temperatura ambiente. En días calurosos, los alimentos perecederos pueden dañarse en menos de 1 hora si no están refrigerados.
- Cuando prepare una cantidad grande de comida caliente, divídala en varios recipientes poco profundos para que se enfríen con más rapidez y evitar así la reproducción de bacterias. El centro de la comida que se está enfriando debe llegar a los 40 °F al cabo de 4 horas.

*** Entre las personas con mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos se encuentran: pacientes que reciben quimioterapia o medicamentos que suprimen el sistema inmunitario, personas con inmunodeficiencia como por ejemplo, casos de VIH/SIDA, ancianos, bebés y embarazadas.**

Descongelación

- **¡Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente!**
- Descongele los alimentos en la nevera de un día para otro en un plato cubierto para evitar que goteen sobre las superficies de la nevera u otros alimentos.
- Igualmente puede descongelar alimentos congelados poniéndolos debajo del chorro de agua templada (70 °F o menos) por unos minutos (por ejemplo, camarones congelados en un colador).
- Los alimentos descongelados con el horno microondas deben ser cocidos de inmediato apenas se descongelen.
- Los alimentos descongelados con un microondas deben ser cocidos antes de volverlos a congelar.

Al comer fuera de casa

- **Cuando coma fuera de casa, la opción más segura es comida preparada en el momento y servida caliente.**
- Pida carne bien cocida (que los jugos se vean claros), verduras calientes, sopas y entradas.
- Los alimentos que se mantienen bajo lámparas de calor pueden ser más riesgosos que los alimentos recién preparados porque la temperatura podría ser más baja.
- No coma en barras de ensaladas, bufés ni comidas de colaboración tipo “potluck” donde no hay garantía de que los alimentos se hayan manipulado de forma segura, de que otros comensales no hayan tocado la comida o de que los utensilios de servir no estén contaminados.
- Evite los dispensadores de condimentos de autoservicio (son más seguros los condimentos empacados en porciones individuales).
- Evite las salsas que no estén pasteurizadas. Pida salsas pasteurizadas en frasco.
- Coloque los utensilios sobre una servilleta o mantel limpio, no directamente sobre la mesa.
- Aunque los restaurantes deben cumplir con normas para la preparación adecuada de los alimentos, se han encontrado enfermedades asociadas con máquinas de autoservicio de helado, hielo y bebidas gaseosas con mantenimiento deficiente, fiambres, ensaladas, frutas y verduras mal lavadas y carnes mal cocidas.

- Lo más seguro para usted es que prepare su propia comida y no coma fuera de casa cuando su “conteo” de glóbulos blancos esté bajo. Antes de comer en casa de amigos o parientes, explíqueles que usted necesita que la comida se prepare de forma segura y/o traiga su propio platillo para compartir.

Comida sobrante

- Si planea llevarse a su casa parte de la comida del restaurante, pásela a un recipiente en la mesa.
- Refrigere o congele la comida sobrante de inmediato y manténgala bien cubierta.
- Escriba la fecha en que la guarda en la nevera.
- Consuma la comida sobrante que está en la nevera dentro de los siguientes 2 o 3 días o deséchela.
- Recaliente la comida sobrante hasta que despidan vapor caliente (165° F).
- Recaliente las sopas y las salsas hasta que hiervan.
- Al recalentar en un microondas, rote y revuelva la comida. Déjela reposar para que el calor se distribuya de manera uniforme y así evitar que queden partes frías.

Carnes rojas, pescados, aves

- **Cocine completamente la carne, el pescado y las aves.** Con solo mirar la comida no siempre se puede saber si llegó a una temperatura segura, así que mídala con un termómetro para carnes introducido en la parte más gruesa (vea la tabla).
- **No consuma carnes, aves, pescados ni mariscos que estén crudos o poco cocidos; esto incluye alimentos como ostras crudas, pescado/salmón ahumado crudo, sushi de pescado crudo y carnes crudas.**
- **No consuma salchichas, fiambres ni carnes frías a menos que se recalienten hasta que despidan vapor (165 °F). Esto incluye tanto carnes rebanadas al momento en el mostrador de embutidos como las carnes que vienen en empaque comercial. Para hacer sándwiches fríos, las carnes recalentadas se pueden refrigerar hasta por un máximo de 1 hora antes de su consumo.**
- Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos apartados de otros alimentos.
- Consuma el pescado fresco, aves y carne molida en 1 o 2 días después de su compra y los cortes grandes de carne (como carnes para preparar al horno) en 3 días después de su compra. Congele los alimentos si no los va a preparar en esos lapsos de tiempo.

Huevos

- Guarde los huevos en frío (en una bolsa aislante) mientras va de la tienda a la casa. Manténgalos refrigerados, en el empaque original en que vienen.
- Consulte en las tablas las pautas sobre productos con huevos y técnicas seguras de cocción.

Queso

- No coma quesos fabricados con leche “cruda” o no pasteurizada. Muchos quesos importados están hechos con leche cruda. Revise las etiquetas para cerciorarse de que el queso está hecho con leche pasteurizada. Hornear los quesos riesgosos a 145 °F elimina la mayoría de las bacterias nocivas y los hace más seguros para el consumo.
- Escoja quesos pasteurizados, refrigerados y empacados comercialmente, tales como americano, mozzarella, Jack, suizo, cheddar suave y medio y quesos pasteurizados para untar.
- Siempre revise que no esté pasada la fecha de vencimiento y mantenga el queso refrigerado.

Frutas y vegetales

- Rechace cualquier alimento que tenga moho (no es suficiente cortar la parte que se vea mohosa).
- Rechace cualquier alimento marchito, descolorido, magullado o con mal olor.
- Revise la fecha de vencimiento de las verduras crudas prelavadas y empacadas.
- Evite consumir ensaladas de frutas o verduras ya preparadas o productos frescos ya cortados.
- Lave las frutas y verduras justo antes de comerlas. Se dañarán más rápido si se guardan húmedas.
- Enjuague y frote todas las superficies de las frutas y las verduras debajo del chorro de agua para limpiarlas (no es recomendable usar jabón ni cloro diluido en los alimentos).
- Friegue las superficies ásperas (como la cáscara de los melones) con un cepillo para verduras antes de cortarlas.
- Lo que no pueda lavar bien (como ocurre con las bayas (berries)), ¡no lo coma!
- Cuando coma fuera de la casa y no haya garantía de que se siguieron las normas de manipulación segura de los alimentos, evite comer frutas y verduras crudas.

Otros alimentos

- **Levadura de cerveza:** Evite la levadura cruda y los suplementos que contengan levadura cruda (como la *Saccharomyces*). Algunas personas con conteos muy bajos de glóbulos blancos (neutropenia) se han enfermado mucho con estos productos. La levadura cocida, como en el pan, es segura.
- **Yogur y alimentos probióticos:** Muchos yogures naturales contienen bacterias beneficiosas vivas llamadas probióticos. Su médico podría recomendarle que escoja productos de yogur “tratados con calor” (como ciertos yogures congelados) en vez de yogur con “cultivos vivos y activos” cuando usted está neutropénico. Siga el consejo del médico.
- **Alimentos enlatados en casa:** Los alimentos mal enlatados pueden causar una enfermedad rara pero grave, transmitida por los alimentos, llamada botulismo. Evite los alimentos enlatados en casa cuando tenga un sistema inmunitario reducido.
- **Miel:** Puede contener esporas del botulismo. Es posible que la pasteurización no elimine las esporas. Se debe evitar alimentar a los bebés con miel. El botulismo es raro en los adultos, pero siga el consejo de su médico acerca de si debe evitar la miel.

Agua

- El agua del grifo de ciudades grandes de Estados Unidos (agua municipal) se considera segura. Se le hacen muchas pruebas diarias de pureza y es tratada con productos como el cloro para eliminar las bacterias.
- Si en su área hay reportes de problemas con la calidad del agua, siga las recomendaciones de las autoridades gubernamentales para hervir el agua. (Durante las alertas sobre el agua se recomienda dejar hervir el agua con fuerza durante 1 minuto o más).
- El agua destilada y el agua purificada embotellada son opciones muy seguras.
- Si usted recibe agua municipal tratada pero desea mejorar el nivel de seguridad, hierva el agua por un minuto antes de guardarla y usarla.
- Si usted recibe agua de pozo que no es probada ni tratada antes, hiérvala por 15 minutos, manténgala refrigerada y cubierta, y cámbiela cada 48 horas.
- Los filtros que impiden que partículas pequeñas, como las bacterias y los virus, entren al agua se llaman “filtros de micras”. Muchos filtros de agua comerciales no son de micras, así que no pueden eliminar partículas pequeñas del agua. Si usted tiene un pozo de agua privado, no dependa de un filtro de agua solamente para tener agua segura.

¿Por cuánto tiempo necesito seguir estas pautas para la seguridad de los alimentos y el agua?

- La mayoría de estas recomendaciones son apropiadas para todas las personas a fin de reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Si una persona tiene un trastorno inmunitario, un conteo bajo de glóbulos blancos (o está neutropénico) debido a un tratamiento o está tomando un medicamento que reduce la respuesta inmunitaria, lo más conveniente es seguir estas pautas.
- Para personas que se someterán a un trasplante de productos sanguíneos (células madre, sangre de cordón umbilical): siga estas pautas para reducir las enfermedades transmitidas por los alimentos antes del injerto y hasta que se suspendan los medicamentos inmunosupresores.

- Para las personas que se someterán a un trasplante autólogo (de sus propias células): siga estas pautas durante los 3 meses después del trasplante.
- Para las personas que se someterán a un alotrasplante (de un donante): su médico puede aclararle cuando puede discontinuar estas pautas.

Recursos para mayor información:

<http://espanol.hhs.gov/enes/dfoodsafety/>

<http://www.cdc.gov/foodsafety> (en inglés)

Si tiene preguntas acerca de la información contenida aquí, o acerca de su salud nutricional, siempre pida hablar con un nutricionista certificado.

Esta información ha sido preparada específicamente para personas que toman parte de investigaciones clínicas en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y puede que no se aplique a otros pacientes. Si tiene preguntas sobre la información aquí presentada comuníquese con un miembro de su equipo de atención médica.

Los productos/recursos mencionados sirven como ejemplos y no implican un aval de parte de los NIH. El hecho de que cierto producto/recurso no sea mencionado no implica que sea insatisfactorio.

National Institutes of Health Clinical Center
Bethesda, MD 20892

¿Preguntas sobre el Clinical Center?
<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>

<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>

12/11

